

Vegetarische Quesadillas

6 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1 rote Paprikaschote	und
1 rote Chilischote	waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in kleine Würfel schneiden.
4 Frühlingszwiebeln	putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
1 Dose (150 g) Mais	abtropfen lassen. Alles mischen.
1 EL Koriander (gehackt)	unterheben. Mit
2 TL Maggi Food Travel Würzmischung	abschmecken.
Deine Prise Cancun	kurz vor dem Füllen halbieren, den Kern entfernen, schälen, in kleine Würfel schneiden und untermengen.
1 reife Avocado	beiseite stellen.
400 g Cheddar-Käse, gerieben	In einer beschichteten Pfanne (Durchmesser 28 cm)
6 weiche Tortilla-Fladen	(große Fladen) ohne Öl langsam braten. Dazu einen Fladen hineinlegen, erst 3 EL Cheddar, dann 1/3 der Gemüsemasse und zuletzt weitere 3 EL Cheddar darauf verteilen. Einen zweiten Fladen darauf legen und bei mittlerer Wärmezufuhr zugedeckt ca. 5 Min. den Käse schmelzen lassen. Quesadilla wenden und weitere 5 Min. in der Pfanne goldbraun braten. Die anderen Tortilla-Fladen ebenso zubereiten. Dazu passt ein Dip aus Joghurt (10% Fett) und MAGGI Food Travel Deine Prise Cancún.

MAGGI KOCHSTUDIO
Ernährungsinfo:



Je Portion:

B: 1914 kJ (457 kcal)

N: E: 22 g, KH: 28 g, F: 28 g